



1. CLASSI

Per gare con 2 classi:

Classe A fino e incluso 5' 9" (175 cm)

Classe B Oltre 5' 9" (175 cm)

*devono rientrare nel peso come indicato sotto

Per gare con 3 classi:

Classe A fino e incluso 5' 7" (170 cm)

Classe B oltre 5' 7" e fino e incluso 5' 10" (178 cm)

Classe C Oltre 5' 10" (178 cm)

*devono rientrare nel peso come indicato sotto

Per gare con 4 classi e molteplici categorie all'interno di ogni classe:

Classe "A" (fino e incluso 5' 7"/170 cm)

Fino e incluso 5' 4" (163 cm)	Fino e incluso 160 libbre (73 kg)
Oltre 5' 4" e fino e incluso 5' 5" (165 cm)	Fino e incluso 165 libbre (75 kg)
Oltre 5' 5" e fino e incluso 5' 6" (168 cm)	Fino e incluso 170 libbre (77 kg)
Oltre 5' 6" e fino e incluso 5' 7" (170 cm)	Fino e incluso 175 libbre (79 kg)

Classe "B" (oltre 5' 7" e fino e incluso 5' 10"/178 cm)

Oltre 5' 7" e fino e incluso 5' 8" (173 cm)	Fino e incluso 182 libbre (83 kg)
Oltre 5' 8" e fino e incluso 5' 9" (175 cm)	Fino e incluso 190 libbre (86 kg)

Oltre 5' 9" e fino e incluso 5' 10" (178 cm)	Fino e incluso 197 libbre (89 kg)
----------------------------------------------	-----------------------------------

Classe "C" (oltre 5' 10" e fino e incluso 6' 0"/183 cm)

Oltre 5' 10" e fino e incluso 5' 11" (180 cm)	Fino e incluso 205 libbre (93 kg)
Oltre 5' 11" e fino e incluso 6' 0" (183 cm)	Fino e incluso 212 libbre (96 kg)

Classe "D" (oltre 6' 0"/183 cm)

Oltre 6' 0" e fino e incluso 6' 1" (185 cm)	Fino e incluso 220 libbre (100 kg)
Oltre 6' 1" e fino e incluso 6' 2" (188 cm)	Fino e incluso 230 libbre (104 kg)
Oltre 6' 2" e fino e incluso 6' 3" (191 cm)	Fino e incluso 237 libbre (108 kg)
Oltre 6' 3" e fino e incluso 6' 4" (193 cm)	Fino e incluso 245 libbre (111 kg)
Oltre 6' 4" e fino e incluso 6' 5" (196 cm)	Fino e incluso 252 libbre (114 kg)
Oltre 6' 5" e fino e incluso 6' 6" (198 cm)	Fino e incluso 260 libbre (118 kg)
Oltre 6' 6" e fino e incluso 6' 7" (201 cm)	Fino e incluso 267 libbre (121 kg)
Oltre 6' 7" (201 cm)	Fino e incluso 275 libbre (125 kg)

2. COSTUME

I concorrenti devono indossare calzoncini adatti (vedi la foto sotto). Sono proibiti i costumi da surfista o da bodybuilder. I concorrenti devono indossare il medesimo modello e tutti i costumi indossati in gara **devono essere neri**.



3. MUSICA

1. La musica per la routine di pose libere deve essere su un CD o su una chiavetta USB.
2. La musica per la routine di pose libere deve essere l'unica traccia musicale sul CD o sulla chiavetta USB.
3. La musica per la routine di pose libere non deve contenere parole volgari. I concorrenti che impiegano una musica con parole volgari saranno squalificati.

4. SUL PALCO

1. Durante il Pregara, i concorrenti non indosseranno gioielli, fatta eccezione per una vera nuziale.
2. Gli occhiali da vista (ma non gli occhiali da sole) sono permessi.
3. Sul palco è proibito:
 - a. Portare oggetti scenografici
 - b. Masticare chewing gum
 - c. Eseguire la "Moon Pose" (piegamento busto a 90° di schiena, i concorrenti che eseguono questa posa saranno squalificati)
 - d. Sdraiarsi sul palco.
 - e. Colpirsi e spintonarsi (saranno squalificate la prima e la seconda persona coinvolte)
4. I numeri di gara devono essere appuntati sul fianco sinistro del costume durante il Pregara e le Finali.

5. REGOLE PER IL

PREGARA

Presentazione

1. Ogni concorrente procede al centro palco singolarmente, in ordine numerico, ed esegue automaticamente le pose obbligatorie. Non è richiesto alcun segnale dal Capo Giudici.
2. Ogni concorrente ha massimo 60 secondi di tempo per eseguire le pose. Sarà fatto segno quando rimangono 10 secondi.
3. Non è obbligatorio che i concorrenti utilizzino tutti e 60 i secondi.
4. Le pose obbligatorie sono le seguenti:
 - a. Doppio bicipite frontale
 - b. Espansione toracica
 - c. Doppio bicipiti di schiena
 - d. Addominali e gambe
 - e. Posa classica preferita (escluso la Most Muscular)

Confronti

1. Il Capo Giudice chiama i concorrenti, a piccoli gruppi e in ordine numerico, fino al

centro del palco per eseguire i quarti di giro e le pose obbligatorie.

2. Nei confronti diretti (chiamata-callout), il Capo Giudici indicherà ad alcuni precisi concorrenti di eseguire i quarti di giro e le pose obbligatorie. A questo punto i giudici hanno l'occasione di confrontare i concorrenti tra loro.

*I giudici assegneranno le posizioni secondo il "total package", inteso come giusta proporzione di volume muscolare, simmetria e muscolosità.

FINALI

Routine di pose libere

1. I concorrenti sono chiamati sul palco singolarmente e in ordine numerico per eseguire una routine di pose libere con la musica scelta dallo stesso concorrente.
2. La routine di pose libere ha durata massima pari a 60 secondi.
3. In base al numero di concorrenti, il promoter e il Capo Giudici possono decidere se soltanto i primi finalisti eseguono la routine di pose libere.

Conferma (se necessaria)

I concorrenti sono chiamate sul palco e, sotto la direzione del Capo Giudici, sono confrontati a gruppi mentre eseguono le pose obbligatorie.

*La giuria, a sua unica discrezione, si riserva il diritto di ripetere il giudizio ricorrendo al round di Conferma.

Posedown (solo per il titolo assoluto)

I finalisti prendono parte ad un posedown della durata di 60 secondi.

6. PUNTEGGIO

1. Il Pregara vale 100%.
2. I pari merito sono risolti con il Metodo dei Piazzamenti Relativi.